

居家养老

安心更舒心

核心提示

截至2022年底,我国60周岁及以上老年人超过2.8亿,占全国总人口19.8%,其中65周岁及以上老年人达2.1亿,占全国总人口14.9%。随着人口老龄化问题日益突出,养老成了社会普遍关注的问题。在许多老年人眼里,再高档的养老院都比不上自己的家。为了更好地解决养老问题,多地针对老年人的需求特点,积极推进居家养老,通过家庭适老化改造、建设家庭养老床位等,为老年人提供医疗护理、生活照料、精神慰藉等服务,让老人真正实现养老不离家

观点

让居家养老享受专业照护服务

↑工作人员在杭州市临安区智慧养老服务中心的数字监管平台上查看家庭养老床位服务的实时数据。

←在乳山市城区街道腾甲庄村幸福食堂,志愿者为老人们配送午餐。

“智慧+”提升居家养老幸福感

对于合肥市蜀山区居民金波来说,最放心不下的是父母的健康问题。“父亲患有糖尿病,母亲患有高血压,之前常常担心父母有什么意外,自己不能第一时间知晓,影响救治。”金波说,他的父母今年都已73岁,住在蜀山区丁香家园,他自己则住在几公里外的另一个小区。

如今,金波的顾虑得到很大缓解。他陆续给父母配置了智能血压仪、血糖仪等,家里装上智能摄像头,还有一个可以拉绳报警的SOS报警器。父母测血压、血糖,数据会第一时间传到金波的手机上。金波坦言:“有了这些智能设备,确实方便了我们这些和父母不住在一起的儿女。”

金波的前后感受变化,得益于智慧养老的发展。近年来,合肥市蜀山区依托辖区智慧养老试点示范经验典型,打造蜀山区区级智慧养老指导中心、镇街级智慧养老服务中心和村居级智慧养老服务站三级智慧平台养老运营中心,通过采集居家老人信息,利用信息化、智能化技术手段,为居家老人提供信息中介和主动健康服务。

金波父母所在的蜀山区南七街道丁香社区也在试点当中。“辖区有2500多位60岁以上老人,其中选择居家养老的较多。我们联合服务商,为辖区有居家养老服务需求的老人提供无偿、低偿以及有偿的健康服务,用科技助力养老生活,提升养老品质。”该社区党委书记、居委会主任胡晓芳告诉记者。目前,该社区已投放300多台智慧化养老设备。

在丁香社区智慧养老服务站,站内摆满了功能各异的智慧化养老设备,社区老年人可以通过其中的健康管理设备将自己的健康数据建档入库,根据监测结果实时更新比对。绑定子女手机后,子女就能第一时间获知父母的健康数据。在监控调度指挥中心的大屏幕上,社区老年人的综合健康数据一目了然。

“三级智慧养老服务平台可以实现监测数据与老人亲属、家庭医生‘云同步’,通过主动示警、关怀等方式有效保障老人居家健康和平安。”蜀山区民政局养老服务科科长王颖介绍说。截至目前,蜀山区已为辖区919户经济困难的失能、半失能老年群体进行家庭智慧化产品设备安装。

调查显示,居家养老空间相关商品消费群体以25至49岁为主,人群占比达75%;除子女消费外,近两年来,中老年自我改善消费心智日渐养成,50岁以上人群规模复合增长超10%,60岁以上人群规模复合增长超16%。

养老管家提升居家养老服务水平

清晨5点,家住北京市昌平区的小伙儿昌浩早早起床,奔赴20多公里外的穆塋来老人家。他要陪同老人一起去医院,为第二天的眼部手术做好术前检查。

穆塋来今年92岁,因儿子在国外,家里雇佣一位保姆照顾老人的日常起居。最近,保姆因故要回老家,“我正不知如何是好,社区工作人员帮我联系到了这位养老管家,这可解了我的燃眉之急。”他说。

根据穆塋来的需求,身为北京健康养老集团养老管家的昌浩为他找到了一位“升级版”护理员陈姣娟,不仅能照顾穆塋来的饮食起居,还能为身体失能的老人进行康复训练。随后,昌浩多次陪同穆塋来前往医院进行检查,他们也逐渐熟络起来。

预订车辆、路上陪同、挂号、协助检查……由于穆塋来无法独立行走,昌浩和陈姣娟不时要抬老人就诊,一整套流程下来需要大半天时间。临近中午,结束了检查的一行人回到老人家中。陈姣娟忙着给穆塋来做饭。“今天还吃面片,你做得很好吃。”穆塋来说,有了养老管家,不仅自己舒心,在国外的儿子也放心。

就地居家养老服务模式试点计划对老年人居家养老的合理诉求“有求必应”,涵盖生活照护、康复服务、心理指导等7大类、98项服务清单,根据老年人身体状况、收入水平、服务需求等,提供全方位定制化个性化服务。

试点实施以来,同为养老管家的陈玺每天都要接到十几个咨询电话。其中,老人的身体情况、精神状况、既往病史等评估人员都会一一记录在案。“我们将综合科学评估每位老人的整体情况,为每个人制定一份个性化的养老服务方案,将老人以及家属的需求与养老服务

适老化改造提升居家养老体验

洗澡有淋浴凳支撑,日常起居有辅具助力,上下车公交车多了轮椅专座……家庭适老化设施改造及公共场所适老化设施的增加,让老人居家养老和外出变得更加便捷。

“改造后,我行动方便了,孩子们也省心多了。”日前,在沧州运河区网通小区,王贵芹老人的女儿带着记者走进老人适老化改造后的家。推门而入,右手边是L型扶手,脚下是防滑地垫。走进卫生间,门边是一字型扶手,坐便器旁边放着淋浴椅。

王贵芹84岁,由于年纪大、腿脚不灵便,洗浴、如厕都成了问题。“进出家门、洗澡有这些支撑物,稳当多了。”王贵芹对这些改造很满意。

据统计,老年人的摔倒一半以上是在家中发生的,其中无扶手、有门槛、地面不防滑等居家环境因素造成跌倒的比例八成以上。

而这些小改造相当程度上减少了老人跌倒的概率,给老人生活带来大便利。比如一张洗澡椅,就藏着不少“小心思”:4个角安装吸盘脚垫,遇水更牢固,防滑又耐用;坐垫采用抗菌防霉材料,配有排水孔,健康舒适;可以折叠,节省了空间。L型扶手的竖向部分方便老人站立时抓扶,横向部分便于老人站起时撑扶……

9时,沧州市区交通早高峰刚过,张立刚推着75岁的父亲在人民公园站等候1路公交车。前不久,张立刚父亲患上脑梗,行动不便,外出需坐轮椅。每天上午,张立刚陪父亲到医院做康复训练。

随着1路公交车停靠站点,车门下方的翻板搭到公交站台,张立刚轻松将轮椅推上公交车,停放到轮椅专区,再将靠背旁的安全带扣住父亲腰部,防止车辆在行驶中出现晃动造成轮椅不稳发生危险。

“公交车上的台阶,推轮椅上下车很费劲。现在增加了翻板,安全又方便。”张立刚说。

车上配备了供轮椅上下车的翻板,设有轮椅停放专区,方便行动不便的老年人上下车。同时,车上的便民服务箱里还有老花镜、放大镜、防暑药品、创可贴、速效救心丸等。考虑到老年人的体质差异,车厢内还配备了爱心披巾。11B路公交车的进口处还设置了“敬老爱心指示转盘”,上面标注着各个站点的名称,车长根据乘客到站情况随时调整转盘指针,以便快到站时提醒乘客,做好下车准备。

子女普遍担心由于自身工作、家庭原因导致照顾老人的时间和人手不够,43%受访子女认为,改善居住环境是保障爸妈老年生活质量的重要途径之一。

河北省特殊困难老年人家庭适老化改造工程2022年已改造完成3万户,今年将支持4万户特殊困难老年人家庭进行居家适老化改造,改善特殊困难老年人居家生活条件,提升居家养老的生活品质。

“幸福食堂”开到家门口

咬一口松软的花卷,就着小菜喝着米粥,李现敏老人和老伴吃得心满意足,“自从有了社区食堂,饭菜花样多又好吃,不仅方便,大伙聚在一起也开心。”

家住邢台市任泽区游雅社区的李现敏,今年70岁,子女平时忙于工作,只能在周末来看望他和老伴。以前自己做饭,总是“糊弄事儿”,晚上把剩菜热一热,凑合着填饱肚子。如今在社区食堂吃饭,每顿都热乎乎,还荤素搭配。

“饭菜分为低糖套餐和低脂套餐,原本市场价8元的午餐,给老人们定价4元,80岁以上的老人免费就餐,工作人员还可送餐上门。”游雅社区食堂负责人张少波介绍,“政府投一点、社区帮一点、个人掏一点,三方合力共建共享,有效保障了餐厅正常运营。”

在石家庄市长安区建明小区,一座由区党建惠民资金打造的“幸福食堂”于今年2月正式开放,60岁以上的老年人就餐享受折扣,一日三餐最多只需花费19元,90岁以上的老人更是完全免费,每天来就餐的老人络绎不绝。“自从‘幸福食堂’开张后,我和老伴一天三顿都在这里吃,比在家做饭省事多了。”72岁的居民赵淑婷说。

近年来,石家庄市全面推广建设“助餐工程”,重点解决老人“吃饭难”,通过提供为老便民助餐服务,让老年人享受家门口的“幸福滋味”。截至目前,石家庄已建成老年食堂81个,基本实现了街道养老助餐全覆盖。

嘉兴市秀洲区新塍镇蓬莱社区的83岁独居老人孙志龙展示经过适老化改造后加了扶手的卫生间。

秦皇岛市北戴河区安居社区日间照料服务中心的志愿者协助老人开展健身活动。

（本报综合：人民日报、新华社、河北日报、沧州日报）

本版图片均为新华社发